

Générations13

Bien vivre ensemble pour mieux vieillir

L'EDITO

Des retraités mal traités...

Depuis un certain temps déjà, les retraités sont sur le devant de la scène. Ils ont été décrits comme des nantis dont le pouvoir d'achat serait supérieur à celui des actifs et ce propos a été grossièrement illustré par des photos de retraités se prélassant au soleil sur des paquebots de croisière...

Cela a justifié des arbitrages en leur défaveur. On nous a expliqué que pour redonner du pouvoir d'achat aux actifs il fallait en reprendre aux retraités.

C'est ainsi qu'ils ont subi la hausse de la CSG de 1.7 point au premier janvier 2018 sans les compensations qui étaient accordées aux actifs. C'est ainsi qu'ils viennent de subir la désindexation de leurs pensions.

Dans les deux cas il s'agit de mesures qui divisent. Division entre actifs et retraités bien sûr, mais également division entre les retraités eux-mêmes.

En effet la brutalité des mesures prises a dû rapidement être atténuée pour les retraités percevant les pensions les plus modestes. Et selon que votre revenu se situe en deçà ou au-dessus d'un seuil vous êtes ou non concerné par la mesure. La hausse de la CSG n'a été appliquée que lorsque le revenu fiscal de référence pour une personne seule était supérieur à 14.404€/an, chiffre porté récemment à 22.580€.

La désindexation, elle aussi, nous dit-on, ne devrait concerner que les seules retraites supérieures à un montant qui n'a pas encore été fixé.

Cette opposition entre les retraités percevant de faibles pensions et les autres est inacceptable.

Tous les retraités ont le sentiment d'avoir travaillé de longues années en s'acquittant des cotisations qui leur étaient demandées pour avoir au bout du compte la pension qui leur était promise.

Et c'est l'objet du combat que mène la Confédération Française des Retraités. Notre système de retraites repose sur le principe de la répartition, c'est-à-dire sur un pacte entre les générations selon lequel les cotisations des actifs servent à payer les pensions des retraités. Ceci ne saurait être reproché aux retraités dont les droits ont été liquidés selon les règles en vigueur et qui ne peuvent supporter des amputations

de leur pouvoir d'achat.

C'est pourquoi la CFR réclame pour tous les retraités des compensations à la hausse de la CSG et l'indexation de toutes les pensions sur l'inflation en application du principe inscrit dans le code de la Sécurité Sociale.

Au-delà, la CFR milite pour la mise en place en France d'un régime universel de retraite, projet qui rassemble puisque tous les Français seraient traités de la même façon. Mais aussi projet qui rassure puisqu'il vise à renforcer notre système de retraite par répartition et à redonner confiance aux jeunes générations qui sont sceptiques quant à la solidité du système actuel.

Pour autant, la mise en place d'un régime universel de retraite ne devra pas se faire au détriment du principe de solidarité largement à l'œuvre dans le système actuel.

Elle doit par ailleurs être l'occasion d'améliorer les droits à la retraite des femmes dont le niveau moyen des pensions est très sensiblement en deçà de celui des hommes.

Sur ces différents points nous devons donc nous montrer très vigilants.

Pierre Erbs

Membre du C.A de G.13

Président de la C.F.R

INFOS G13

- **11 mai 2019 : 1ère représentation de "La Joyeuse Troupe" à 14h30 au Totem - 11, Place Nationale 13e.**
- **25 mai : 2ème représentation de "La Joyeuse Troupe" même heure, même lieu.**
- **Vendredi 17 mai : Assemblée Générale de l'Association à 14h30 à la Mairie du 13e.**
- **Fermeture des locaux 1er mai et 8 mai.**

SANTE - SOCIAL

Bien vieillir chez soi

1 – Mon voisin

Mon voisin s'est cassé la jambe. Son médecin lui a dit qu'à condition de bien la protéger il pourrait continuer à faire sa toilette normalement. Nous nous entendons bien. Sa salle de bains comporte une baignoire mais pas de douche, aussi il est venu me voir pour me demander s'il pouvait emprunter la mienne. En effet, adhérent de Générations13 et sensibilisé aux questions d'autonomie, il y a bien longtemps que j'ai fait faire les aménagements nécessaires.

De plus il ne peut plus se faire à manger, il est trop faible pour l'instant. Il ne sait comment faire et semble perdu. Je lui parle de l'aide-ménagère qui passe tous les 2 jours me préparer des repas et me faire un peu de ménage, aide-ménagère que je peux rémunérer en partie grâce à l'APA que j'ai obtenue.

Ensuite nous nous sommes un peu plus confiés l'un à

l'autre : nos angoisses face à tous ces accidents de la vie, notre vieillissement et notre peur de devenir dépendant. Je lui ai confié qu'encore une fois sensibilisé par les actions menées par mon association, j'avais déjà rédigé mes directives anticipées et que j'avais désigné une personne de confiance. Je lui ai expliqué de quoi il s'agissait.

2 – Et vous ?

Etes-vous suffisamment bien intégrés dans l'association G13 pour prendre le temps de voir ce qui y est proposé, autre que les activités culturelles et sportives, et qui concerne plus spécialement le désir de bien vieillir chez soi le plus longtemps possible ? Est-ce que vous décidez d'anticiper les événements probables et prévisibles tant que vous en avez encore la possibilité en décidant des actions à mener dès maintenant ?

Une brochure est disponible à l'association sur demande. Groupe "Bien vieillir chez soi".

Audrey nous parle de son atelier de sophrologie

La salle est réaménagée pour l'occasion, les tables sont rangées le long des murs pour dégager l'espace et les chaises disposées en cercle.

Tou(te)s les participant(e)s sont installé(e)s, les téléphones éteints : la séance peut commencer.

Aujourd'hui, l'objectif est de se recentrer. Nous entamons un cycle de quatre séances ayant pour thème « *optimiser la mémoire* ».

Audrey (la sophrologue) présente les différents exercices et c'est parti pour la pratique. D'abord, quelques exercices de relaxation dynamique. Pendant ces exercices, qui se font debout ou assis, nous synchronisons la respiration avec des gestes précis (réalisables par tous et adaptables à chacun) en donnant une intention en lien avec l'objectif. Par exemple, l'objectif étant de se recentrer, nous faisons un exercice dans lequel nous dirigeons notre attention sur la respiration ventrale.

Nous poursuivons avec la sophronisation (qui ici se fait en position assise). La voix de la sophrologue guide les participants dans une détente de tout le corps puis une visualisation est proposée, en lien avec l'objectif. Aujourd'hui, il faut s'imaginer dans un lieu serein et se concentrer sur les sensations éprouvées.

Enfin, nous passons à un temps d'échange, où chacun(e) est invité(e) à exprimer ses ressentis du jour : « *ma bulle de concentration était jaune* », « *pendant le 1^{er} exercice j'ai eu une douleur au cou* », « *j'ai eu l'impression de voler* » ...

L'objectif de la séance n'a pas forcément été atteint par tout le monde mais qu'importe, tant que chacun(e) a pu prendre le temps de se poser, de se relâcher, de respirer, d'oublier le quotidien. Le but de cet atelier est avant tout de se détendre et de repartir plus serein(e).

SANTE - SOCIAL (suite)

Redécouvrir son corps dans le plaisir de la danse



Une expérience artistique originale, les ateliers de danse-thérapie : deux groupes de seniors de « Générations13 » les expérimentent depuis trois ans. La danse-thérapie permet d'exprimer ce qui se cache au plus profond de son être. La danse et le mouvement permettent de sortir de ses habitudes, de se dépasser. Plus facile à dire qu'à faire dans la mesure où nous sommes bridés par notre éducation, notre besoin de bien-faire et de paraître ! Prenant en compte ces auto-restrictions, les ateliers que j'anime dans une superbe salle, sise 20 rue Charles Fourier, ont pour but d'engager celles et ceux qui les suivent à voyager dans l'imaginaire, à lâcher les amarres des conventions et à s'exprimer par le corps.

La notion de groupe est essentielle dans cette approche, car il devient lui-même une personnalité. Douce alchimie entre le soi et le groupe induisant une interaction fructueuse qui nous transforme avec le temps.

La joie, la créativité et le travail physique rythment les 75 minutes passées ensemble. La trame de la séance passe par des exercices de conscience corporelle, de respiration, de travail musculaire et articulaire et permettent ainsi de parvenir à un meilleur équilibre physique, tous éléments essentiels pour éviter les chutes et maintenir une bonne musculature. Ce processus sollicite également la mémoire et la coordination motrice.

Par les danses improvisées, les participants reprennent le fil de leur propre histoire et amenant au jour leurs émotions enfouies, et parviennent ainsi à mieux les maîtriser.

Christine Zwingmann, danse-thérapeute

ATELIER DE CONVERSATION ANGLAISE

Anglais avec Bob

Le mardi matin, nous nous retrouvons pour une conversation en anglais, que Bob, un adhérent franco-américain, anime avec brio.

Bob a beaucoup voyagé, Etats-Unis, Allemagne, Brésil etc... et il nous fait part de ses impressions sur les différents modes de vie dans ces pays.

Ainsi nous avons appris comment se passaient les élections aux Etats-Unis avec les bulletins de vote par correspondance car il vote en Californie.

Après quelques tentatives, il a constaté que la physique, l'astronomie n'intéressaient guère notre groupe, et nous a encouragés à discuter de sujets divers.

Nous avons aussi fréquenté « *les amis* » et « *les faux amis* » de la langue anglaise. Nous avons appris les expressions spécifiquement américaines que nous tenterons de placer dans la conversation lors d'un prochain voyage ou d'une rencontre d'amis américains.

A l'occasion de ces rencontres hebdomadaires, nous apprenons à nous connaître, à échanger et avons l'impression de progresser grâce à nos échanges uniquement en anglais.

Ce que nous aimons chez Bob c'est, non seulement sa gentillesse, mais également son sens de la mesure et de l'équilibre. Jamais critique ni énervé, toujours souriant, il nous pousse à prendre la parole, donner notre avis, échanger, poser des questions et discuter entre nous. Et lorsque nous y arrivons, parfois non sans peine, il s'exclame: « *It was a real brainstorming* » !

Mais que venons nous chercher dans cet atelier ?



Selon les unes et les autres, se débrouiller en voyage, maintenir voire développer notre niveau d'anglais, découvrir ou transmettre des aspects du monde anglo-saxon à partir de vécus (travail à l'étranger ou dans des sociétés étrangères, voyages, familles multiculturelles...). Ceci passe par des discussions autour de livres, de journaux, de films, d'expositions... L'important est de PARLER, y compris avec nos accents plus ou moins « *à la Maurice Chevalier* ». PARLER n'est pas toujours le plus facile d'autant que tous les domaines sont abordés sans censure, y compris les sujets les plus sensibles, comme la politique ou la religion. Cela donne, parfois des séances très animées !

Annie Vallero dos Reis

ATELIER DESSIN ET PEINTURE

avec Celia



Tous les mardis et jeudis Celia nous accueille à 14 h 30 pour dessiner ou peindre.

C'est un peu l'auberge espagnole. Chacune apporte son matériel : crayons, pastels, gouache, peinture acrylique...

Celia dispose quelques objets : pots, légumes, fruits et à nous de créer.

Parfois les participantes apportent aussi quelque chose qu'elles aiment : feuilles, fleurs, objet.

Certaines sont déjà expertes, d'autres débutent, peu importe. Simone excelle dans les pastels, Evelyne dans le dessin hyper réaliste, d'autres s'attachent plus à la couleur..

C'est amusant en fin de séance de voir comment un même sujet a pu être interprété différemment.

Mais Celia est là, passe donner un conseil, est attentive à toutes.

Elle pense même à montrer à chacune des reproductions qui s'accordent à son style.

Parfois, elle décide de nous faire un vrai cours. Ah les lignes de fuite !

Un bel espace éphémère pour développer l'observation, se lancer dans la création pour le plaisir et aussi dans la progression.

Merci Celia !

Marie Claude Lereboullet



Directeur de la publication : Anne Marie Guérin
 Rédaction : Hélène Doucet, Robert Henri
 Comité de relecture : Hélène Doucet, Michèle Gaillard, Anne Marie Guérin, Robert Henri, Claire Leconte
 Mise en page : Evelyne Carchereux
 Impression : MGEN

ATELIER PROMENADES DANS PARIS

avec Norbert

L'atelier *Promenades dans Paris* avec Norbert n'en est pas un puisque, par définition, il s'exerce au grand vent des rues, et qu'en outre il change perpétuellement de lieu, au gré des thèmes abordés.

Pendant les deux premières années nous avons exploré des quartiers peu fréquentés par les touristes : le Pigalle des gangsters du siècle dernier, le Belleville-Ménilmontant de Doisneau, les anciens passages des artisans du meuble de la Bastille et ceux du Sentier.

Depuis lors, nous nous sommes réorientés vers la visite de sites plus prestigieux, souvent récemment restaurés qui abritent bien souvent d'originales collections : Hôtel de la Monnaie, Val de Grâce et son musée de la chirurgie militaire (horribles figurines de cire de "gueules cassées" de 14-18), mais aussi superbe cloître et magnifique église baroque de Mansart, Panthéon et son impressionnant sépulcre, les Invalides (où et comment s'étripait-on autrefois ?), bibliothèque Mazarine, musée de l'immigration (valant surtout pour ses foisonnantes sculptures et peintures et son mobilier, à la gloire de l'empire colonial), impressionnant musée-atelier du sculpteur Bourdelle et, beaucoup plus intimiste et plein de charme, celui de son confrère Ossip Zadkine (à Montparnasse).

Depuis un an le programme des visites est organisé autour du thème de Paris au Moyen-Age. Il nous a fait aller du Palais de Justice et sa sinistre Conciergerie au château de Vincennes et sa splendide Sainte-Chapelle, puis nous a fait explorer une cave médiévale "dans son jus", le collège des Irlandais de la montagne Sainte-Geneviève, ainsi que le magnifique collège des Bernardins, toujours en activité (centre culturel du diocèse de Paris).

Nous terminerons l'année par des visites de bibliothèque : la B.N. de la rue de Richelieu qui vient d'être complètement rénovée puis nous voyagerons vers l'Europe de l'Est, à travers le centre culturel polonais de l'Île Saint-Louis (musée Mickiewicz) et la cathédrale orthodoxe de la rue Daru. Au total donc, une extrême diversité, à travers l'urbanisme, l'architecture et l'histoire des lieux.

L'atelier de Norbert est attirant, mais pour le moment il est malheureusement complet, espérons qu'à la rentrée des places se libéreront pour d'autres adhérents.

Norbert Wach

Ce numéro sera le dernier élaboré par l'équipe actuelle. Nous voulons remercier Evelyne Carchereux qui va nous quitter après avoir assuré gracieusement pendant plusieurs années avec goût et compétence (c'était d'ailleurs un peu son métier) la mise en page de notre journal.

Nous vous présenterons à la rentrée la nouvelle équipe déjà constituée.

Hélène